

松風会 NEWS

(ゆめクラブ News) 448号 2023年(令和5年)12月号

秋も深まり、鎌倉(八幡宮)や箱根(芦ノ湖)などの県内の紅葉の名所では見頃を迎え観光客で賑わいを見せている様です。一方、コロナの感染は下火になっているものの、今年は例年よりも1ヶ月も早くインフルエンザの流行が見られるとの事です。観光地など人出の多い処への外出時にはマスクの着用、手洗い、うがいなど徹底が必要です。私達高齢者は免疫などの耐性が弱くなりがちのこともあり、感染予防には特段の注意が必要です。このところ、日中の気温と朝晩の気温差が10℃近くあり、体調管理に気を付けましょう。

11月度定例会(11日、土、10:00~11:30)は開催します。11月度は2班の担当になりますので、会場設営、余興出し物の準備よろしくお願ひします。会員全員の相互の交流の場ですので、大勢のご出席をお願ひします。私達の健康維持に大切なものの一つに「人と話をする事」が挙げられています。

1. 10月度定例会(14日、土、10:00~11:30) 出席者 29名 (会員数 56名)

① 全員で「夢クラブ 松風会の歌」を斉唱。

② 誕生日会:10月は 岸間 正さん、田嶋さか江さん、釘宮美代子さん、関原育子さん の方々です。

おめでとうございます。(岸間さん、田嶋さん、釘宮さんは欠席)お祝ひ品を差し上げた後、全員で「ハッピーバースデー」を歌い、お祝ひをしました。関原さんから「皆さんとお会いすることが楽しく、生き甲斐です」と返礼の言葉がありました。

11月誕生の方:手島敬子さん、臼井重之さん、石川祐子さん、高橋正志さんの方々です。

おめでとうございます。

③ 新会員紹介:当月 川口ミキ子さん()が入会されました。

④ 10月の催事:当月は1班が担当。(1)合唱団(9名)を結成、前日の猛特訓の成果はお見事でした。

「七つの子」、「結んで開いて」、「蛙の歌(輪唱)」、「ほたるこい」、「静かな湖畔(輪唱)」、「もみじ」、「ビール樽(輪唱)」、「小さい秋」、「四季の歌」の以上9曲、特に輪唱はハーモニーも良く素敵でした。

(2)指(手)による脳トレを掲図で解説した後、各位が実際に練習してみました。

2. 連絡事項

① 10月11日(水):茅老連文化祭に当会から詩吟同好会「松吟会」5名が参加、浪々と吟詠しました。

② 10月21日(土):茅老連大運動会に当会から会長以下7名が参加。「走らない運動会」の通り、ジャンケンゲームなど6競技に参加して、参加者全員に参加賞としていろいろ景品を頂きました。

リレー随筆(38)

「食べる事」とは

内田孝志

最近、美味しいおにぎり屋さんに行け、2、3時間も並ぶというTVを見ました。私の場合は小学生の時、梅干しの入ったおにぎりを腰に巻いて雪の積もった田圃を横切りお山のスキー場へ行ったことが、おにぎりに関しての一番の思い出です。妻がなくなり20年になりますが、食事をどうするか悩みました。今みたいに出勤弁当のない時代でしたから。パソコンのメニューをみて簡単に美味しそうなものを作りました。近所の100円野菜を買ってきて、さー今日は何を作るか、酒がおいしく飲めるかの毎日でした。孫にじじの料理はおいしいと言われると舞い上がり、また作ってやるよと意欲がわいてきました。「食べることは生きる事」食べ物は大事です。医者や薬に金を払うより、食べ物に払うべきだと思います。子供が出来ないと多額のお金をかけますが、コンビニ弁当でなく、自分でちゃんと作って食べる事が大事だと思います。最近玄米がいいと聞きまして、・・・もうこの年になって

今更と思いますが、玄米ご飯を始めました。活きたお米です。解毒効果があるお米です。美味しいですよ。痴呆症にも認知症にもならないと聞きます。「一汁一菜腹八分目」これを外国の方が見習い日本人は忘れて、なんと馬鹿げたことか。古代の哲人曰く「食欲は理性に従う」コロナ禍で日本人の体格がよくなりすぎたように感じます。欲望のままの食事ではなく体にいい美味しい食事をしたいです。先日、「むすぶ絆」でご飯がびっくりするほど美味しく炊ける釜があると言うことになり、おにぎり会をやることになりました。さてどうなりますかね。最後に簡単で美味しいお勧め料理をご披露しましょう。白菜 1/2 又は 1/4 の上半分を千切りにして、皿にのせ刻み海苔、オリーブオイル、醤油をかけて出来上がり。是非ご賞味してみてください。なんぼでも食べられます。釈迦に説法でした。失礼します。

つれづれ随想 (最終回)

田中久夫

幸 せ 論

人はだれしも幸せになりたいと思う。お釈迦様は、人は、生、死、老、病 (やまい) の4つの不幸を持って生まれてくると言っている。来世の仏の世界では、この不幸や悩みは一切ないと説いている。お釈迦様は、あまり触れていないが、現世で幸せをつかむために、この4つをどう克服したらよいかを考えてみた。まず生である。生まれてきたことを不幸だと自殺する人もいるが、生きるとは素晴らしい、こんなに楽しいことはないと思うことである。誰しも長生きしたいと思うのは、現世が素晴らしいからであろう。死を恐れる人がいる。死は自然なことなので、考えてもしょうがない。考えないことである。老いもそうである。若さは戻らない。であるなら、歳をとっても楽しいことは、たくさんあると思うことである。病は、戦って勝った時に幸せを感じるから、希望を持って戦いに集中するが良い。幸せな人の多くは、不幸や悩みを多く持って挑戦している。要はどう思うかを感じるかである。幸せを感じるためには、悩むより日々楽しく、やりがいのあることを見つけ、それを目指していくことである。趣味でもスポーツでもボランティアでもよいし、ペットを飼ったり、食事作りでもよい。それが私の到達した幸せ論である。

長らく「つれづれ随想」お読みいただきありがとうございます。次回から「老人福祉講座」を連載させていただきます。

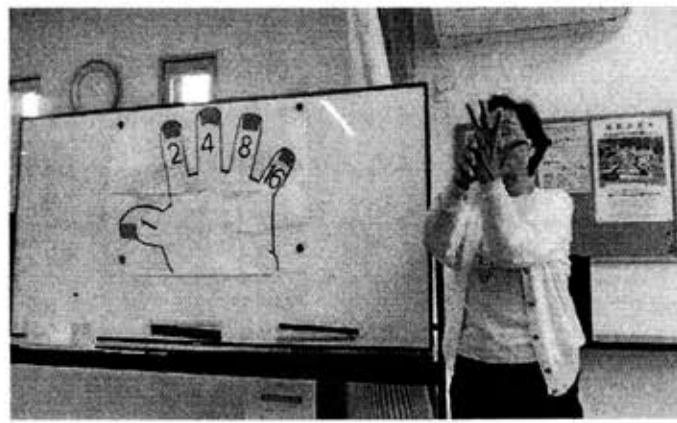
以下の漢字お読みになれますか？

出題 那須剛夫

- 1 木通 2 海驢 3 浅利 4 齷齪 5 紫陽花 6 石蓴 7 扁桃 8 信天翁 9 雨虎 10 鮫鱈
11 無花果 12 軒 13 嗽 14 鶉 15 独活 16 竜髭菜 17 鯿鮓 18 陸蓮根 19 豌豆

(1班 合唱風景)

(1班 池上さんの指による脳トレーニング実演)



11月号漢字クイズの解答

- 1 鞭撻 2 深泥池 3 庵治石 4 鱒 5 横柄 6 蹟く 7 お洒落 8 順う 9 韶う 10 誘惑
11. 疑る 12. 軋轢 13. 過る 14. 落人 15. 緩慢 16. 耽る 17. 駱駝 18. 憚る *深泥池の読み方もある